

Q35x

MODE D'EMPLOI

TABLE DES M ATIÈRES

DÉMARRAGE

Préparez-vous à donner de l'élan à votre séance d'exercices avec le vélo elliptique d'Octane Fitness! Préparez-vous à vous mettre au défi avec une variété des séances d'exercices préprogrammées et gérées par des composantes électroniques sophistiquées qui vous intéresseront et vous garderont motivé. Il est facile de démarrer — montez sur l'appareil et commencez à pédaler. Suivez les invites pour programmer votre séance d'exercices et vous serez prêt à partir!

Informations importantes sur la sécurité

Toute personne qui utilise ce produit devrait consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Ceci est essentiel particulièrement chez les personnes de plus de 35 ans ou chez celles possédant des troubles de santé particuliers. Si à tout moment au cours d'un exercice un utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements ou manque de souffle, il ou elle doit immédiatement arrêter l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

Les Informations de sécurité pour les vélos elliptiques Octane Fitness de la série Q (numéro de pièce 108627-001), fournies avec le produit, contiennent des renseignements importants pour assurer la mise en place et le fonctionnement sécuritaires du vélo elliptique d'Octane Fitness. Les utilisateurs doivent examiner ce document avant d'utiliser le vélo elliptique.

Informations relatives à la garantie

Il est garanti que le vélo elliptique est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pour une période spécifique à compter de la date d'achat originale. Veuillez consulter la garantie du consommateur limitée d'Octane Fitness (Référence 104198-001) incluse dans votre brochure pour tous les détails de couverture de la garantie.

En savoir plus... et rejoindre la Communauté de remise en forme Octane!

Si vous avez des questions au sujet de votre vélo elliptique, veuillez consulter le site www.octanefitness.com où vous retrouverez des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils d'utilisation pour votre vélo elliptique. Si vous désirez parler à un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness, veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1.

Ou... recherchez Octane Fitness sur votre site de médias sociaux favori — Facebook, Twitter, YouTube ou Pinterest! Il suffit de chercher « Octane Fitness » pour se connecter avec une communauté d'utilisateurs qui profitent de téléchargements gratuits et une source d'inspiration pour leurs séances d'entraînement dans une atmosphère de travail d'équipe. Venez nous rejoindre!



search: Octane Fitness

Fonctions de paramétrage de l'utilisateur

Les fonctions des programmes, les paramètres de la console et les commandes du modèle Q35x peuvent être réglés de manière à convenir à votre environnement d'exercices et à vos préférences personnelles. Afin d'accéder aux fonctions de paramétrage de l'utilisateur, appuyez et maintenez enfoncées pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip, les touches + et - de Niveau (▲) et Niveau (▼). Les fonctions personnalisables suivantes sont affichées en séquence. Utilisez la touche Entrer pour basculer entre les diverses options disponibles et appuyez sur la touche (▲) ou (▼) pour sélectionner un paramètre et passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer de valeur, appuyez deux fois sur PAUSE CLEAR (Pause/Effacer). Une fois sauvegardées, les valeurs correspondent aux nouveaux réglages et ceux-ci n'ont pas besoin d'être réglés à chaque utilisation.

Échauffement	Cette fonction peut être activée (« ON » pour inclure un échauffement de trois minutes lors de chaque séance) ou désactivée (« OFF »). Il est activé (« ON ») par défaut.
Pause	La désactivation de cette fonction prolonge la période avant qu'un programme n'entre automatiquement un paramètre pendant la programmation à 10 minutes. Elle est activée par défaut, car ce réglage est approprié pour un utilisateur type. La désactivation est principalement utilisée pendant les démonstrations du produit.
Sens du chronomètre	Le vélo elliptique Octane peut suivre votre durée d'exercice en effectuant un chronométrage (« UP ») ou un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé (« UP »).
Unités	Vous pouvez choisir d'avoir les unités affichées selon le système « ENGLISH » (milles ou livres) ou selon le système « METRIC » (kilomètres ou kilogrammes). L'unité impériale « ENGLISH » est activée par défaut.
Beep (Bip)	Vous avez la possibilité d'activer ou désactiver (« ON » ou « OFF ») le son de la console. Il est activé (« ON ») par défaut.
Exit (quitter)	Lorsque EXIT (QUITTER) s'affiche, appuyez sur Entrer pour quitter le paramétrage par l'utilisateur. Toutes vos sélections seront enregistrées et elles correspondront aux nouveaux paramètres par défaut sur l'appareil. Vous pouvez modifier ces réglages à tout moment. Pour ce faire, répétez les procédures précédentes.

Surveillance de la fréquence cardiaque

Les vélos elliptiques Q35x sont équipés des technologies de pointe à l'égard de la surveillance de la fréquence cardiaque vous permettant de maximiser vos efforts d'entraînement. Les poignées de capture de la fréquence cardiaque numérique sur les bras stationnaires permettent la surveillance de la fréquence cardiaque sur demande; pour ce faire, tenez les poignées et votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console.

Nettoyage et entretien des vélos elliptiques de la série Q35x

AVERTISSEMENT! L'appareil possède des parties mobiles. Prenez le plus grand soin lorsque vous tentez de repérer et de réparer un quelconque problème avec l'appareil.

Le vélo elliptique Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. Il suffit d'essuyer l'appareil avec un chiffon propre après chaque séance afin d'éliminer la sueur et garder le vélo propre. ***N'utilisez pas d'agent de blanchiment sur la console; cela endommagera la surface.***

Utilisez un chiffon propre imbibé d'un savon doux pour nettoyer les rails et les rouleaux, de même que les poignées Powerband après usage. Il est possible de nettoyer les Powerbands avec de l'Armor All® ou un autre produit de nettoyage semblable pour les faire briller de nouveau.

Des chiffons rêches, de serviettes, des serviettes en papier et d'autres articles similaires peuvent causer des dommages à la surface de votre console. Veuillez ne pas utiliser de nettoyants pour vitres, de nettoyants ménagers, d'aérosols, de solvants, d'alcool, d'ammoniaque ou de produits abrasifs, car ces produits peuvent aussi endommager la console.

Veuillez communiquer avec votre détaillant Octane Fitness local si vous avez des questions ou avez des problèmes d'entretien avec votre vélo elliptique. Si vous désirez parler avec un spécialiste du service à la clientèle Octane Fitness, veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou 763-757-2662, poste 1 ou visitez le site www.octanefitness.com.

VOLET ÉLECTRONIQUE

Le Q35x d'Octane Fitness est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'un écran dynamique qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre entraînement et stimuler votre motivation. Consultez les descriptions de programmes qui se retrouvent un peu plus loin dans ce manuel pour sélectionner l'entraînement qui vous convient.

Il est facile de commencer; il suffit d'embarquer sur le vélo, de commencer à pédaler **et de choisir votre séance d'entraînement** et **d'ajuster les paramètres**. La programmation DedicatedLogic™ vous procure l'ultime en matière de facilité d'usage, outre une flexibilité totale de programmation de votre console. Cela vous permet de commencer votre séance d'entraînement, puis de programmer les réglages électronique, et de modifier les paramètres à tout moment au cours de votre séance d'entraînement. Cette facilité d'usage se caractérise tout d'abord par l'attribution d'une fonction unique à chaque touche. Il est ainsi aisé de comprendre le fonctionnement de chacune d'entre elles.

Console et pavé numérique Q35x

Votre vélo elliptique Q35x est équipé d'une console informative et d'un clavier simple d'utilisation avec une sélection de séances d'entraînement pré-programmées, les programmes d'exercice uniques d'Octane Fitness et l'écran dynamique LCD qui présentent les directives et la rétroaction d'entraînement.



Touches du clavier

	Le bouton d'alimentation sert à allumer ou à éteindre la console LCD.
Départ Rapide	La manière la plus facile pour vous de commencer vos exercices est tout simplement d'appuyer sur Départ Rapide, ce qui réglera l'appareil sur un programme manuel avec une résistance de niveau 1. La lecture de calories est basée sur un poids de 150 lb (68 kg) pour un utilisateur âgé de 40 ans. Une fois que vous avez sélectionné Départ Rapide, vous pouvez effectuer quelconque programmation de la Durée ou du Niveau dans l'ordre qui vous convient. (L'âge et le poids ne peuvent être modifiés en sélectionnant l'un des programmes sur votre vélo elliptique et en entrant les valeurs au cours de la configuration du programme.)

M.O.M.	Appuyez sur ce bouton et ensuite sur Entrer pour activer le MOM (Movement Management Mode), une caractéristique unique de contrôle offerte sur les vélos elliptiques d'Octane Fitness, qui a pour effet de désactiver les touches de la console et d'accroître la résistance dans les mouvements des pédales de manière à ce qu'il soit plus difficile de les bouger. MOM L'icône dans le coin inférieur droit de l'écran LCD s'allume pour montrer que le mode MOM est activé, et que le clavier ne répond pas aux pressions sur les touches. Cette fonction de commande peut permettre de décourager les enfants à utiliser l'appareil. Pour déverrouiller le mode MOM, appuyez de nouveau sur le bouton, en le tenant enfoncé pendant 3 secondes jusqu'à ce que la console réponde. **ATTENTION! Le mode MOM est fourni en vue de réduire la probabilité d'utilisation du vélo elliptique par des enfants. Elle ne verrouille pas l'appareil, par conséquent les pédales peuvent toujours être bougées et le risque de blessure est omniprésent. Il incombe à l'utilisateur de surveiller les enfants et de les tenir à distance du vélo elliptique afin de minimiser la probabilité de blessure.**
Pause Effacer	Appuyez une fois pour interrompre votre exercice. La durée de pause standard est de 10 minutes. Pour reprendre un exercice interrompu, appuyez sur n'importe quelle touche ou bien pédalez. Si vous arrêtez de pédaler pendant un exercice, l'appareil entamera automatiquement une phase de pause. Il vous suffit de recommencer à pédaler pour reprendre l'exercice. Appuyez deux fois sur Pause Effacer dans une plage de 2 secondes, et le vélo sera réinitialisé et prêt pour un autre exercice.
Touches + et -	
Choisir un Programme	Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de **Choisir un Programme** pour défiler dans les programmes, ensuite appuyer sur **Entrer** pour choisir un programme Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant votre séance d'exercices. Lorsque vous modifiez les programmes, le centre de messages LCD vous invite à saisir les nouvelles valeurs du programme au besoin.
	Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Durée pour augmenter ou diminuer, par incrément de 1 minute, la durée de votre séance d'exercices. La durée standard d'une séance d'exercices est de 30:00. La durée maximale est de 99:00.
Niveau	Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour augmenter ou diminuer le niveau de résistance de l'appareil. Il existe 20 niveaux de résistance pour les programmes prédéfinis de résistance et le programme d'entraînement 30:30.
Entrer	Sélectionne quelconque valeur ou élément modifié à partir des touches précédentes. Par ailleurs, le fait d'appuyer sur la touche Entrer pendant un exercice arrêtera le basculement des fenêtres de lecture à diodes électroluminescentes entre les modes d'affichage.

Programmes d'exercices Octane

Votre appareil Q35x d'Octane Fitness propose trois « programmes d'exercices » pour augmenter la motivation et ajouter de la variété à votre séance d'entraînement.

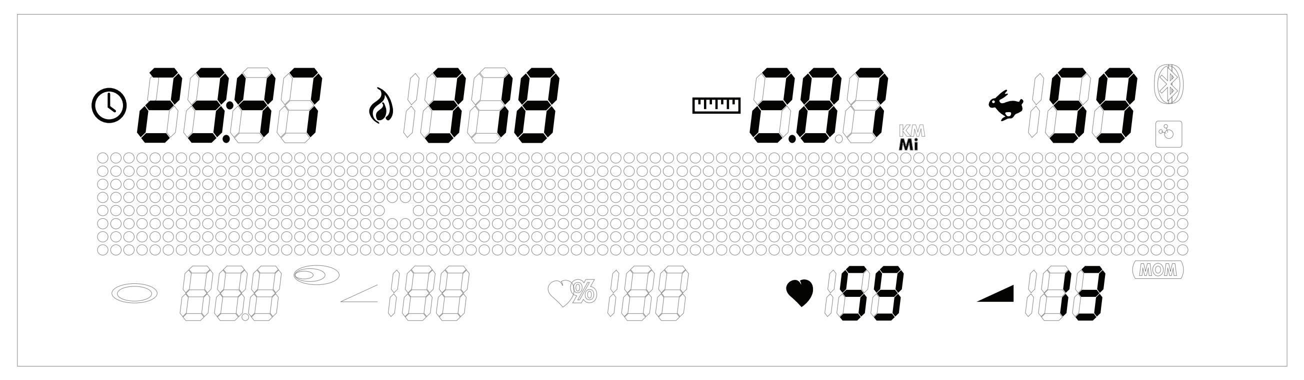
Appuyez 

sur le clavier pour faire défiler et choisir l'un de ces excellents défis :

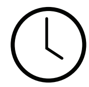
X-Mode	Cet outil motivant permet d'apporter un renouveau à vos exercices. Toutes les minutes, XMode s'active et vous invite à exécuter une combinaison de huit défis différents : **Fast (rapide)** — Reprend du rythme. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devriez trouver votre propre rythme. **Squat (accroupi)** — Fléchissez légèrement les genoux. Vous sentirez vos quadriceps et vos muscles fessiers travailler en un rien de temps! **Reverse (à reculons)** — Fait pédaler en arrière pour changer le travail des muscles des jambes. **Lean Back (penché en arrière)** — Saisissez les bras stationnaires et penchez-vous légèrement vers l'arrière. Cela change la portée sur la partie inférieure du corps. Vous sentirez vos quadriceps travailler. **Lower Body Only (partie inférieure du corps uniquement)** — Vous pouvez soit tenir les bras stationnaires, soit balancer naturellement vos bras. **Push-Arms (pousser avec les bras)** — Se concentre sur la poussée des bras pour faire travailler les muscles de la poitrine et les triceps. **Pull-Arms (tirer avec bras)** — Se concentre sur le fait de tirer avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal. **Slow (ralenti)** — Ralentit à 30 à 40 tours par minute pour vous permettre de récupérer. Pendant une séance X-Mode, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (▲) ou (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit.
ArmBlaster	Appuyez sur le bouton "Renforcer votre séance d'entraînement" une deuxième fois pour sélectionner ArmBlaster, qui est un programme propriétaire conçu en vue de renforcer l'endurance cardiovasculaire tout en développant la force et la tonicité musculaire. ArmBlaster ajoute des séances d'entraînement du haut du corps au profil du programme de cardio que vous avez sélectionné. Toutes les minutes, la résistance croît pour un développement musculaire, avec 10 répétitions durant lesquelles vous transférez votre charge d'exercice de la partie inférieure de votre corps à la partie supérieure. Durant le décompte de répétitions d'ArmBlaster, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (▲) ou (▼) . ***Conseil :*** *Si votre vélo elliptique est muni des plateformes stationnaires pour les pieds CROSS CiRCUIT+ en option, montez sur celles-ci durant vos séances ArmBlaster pour sessions pour un défi plus intense pour la partie supérieure du corps.*
GluteKicker	GluteKicker est un sous-groupe agressif de la fonction X-Mode qui se concentre sur vos muscles fessiers, vos hanches et vos cuisses. Il fait appel à quatre commandes : **Reverse (à reculons)**, **Squat (accroupi)**, **Fast (rapide)** et **Lean Back (penché en arrière)**. Débutez les séances GluteKicker en appuyant sur le bouton "Renforcer votre séance d'entraînement" une troisième fois. Les séances durent une minute et sont suivies d'une minute de récupération. Pendant une séance GluteKicker, le niveau de résistance peut être modifié en appuyant sur les touches (▲) ou (▼) du pavé numérique ou sur le bras droit.

Un quatrième clic sur le bouton "Renforcer votre séance d'entraînement" annulera tous les programmes.

Affichage dynamique (LCD)



L'écran LCD vous invite à saisir les informations importantes,et affiche de manière dynamique les données de la séance d'exercices et met en surbrillances les intervalles à venir et les modifications de résistance. Consultez l'écran tandis que vous réglez votre vélo et progressez dans votre entraînement; il vous guidera, vous motivera et vous présentera le résumé des renseignements à la fin de votre séance.



Affiche la **durée** de l'exercice, par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être augmentée ou baissée au cours de l'exercice. La durée maximale qu'un utilisateur peut régler est 99:00. Lorsque la durée de la séance d'exercices actuelle est affichée, le temps sur le chronomètre augmente jusqu'à 99:59 et revient ensuite à 0:00. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour passer du mode chronomètre au mode compte à rebours.



Affiche une estimation du nombre total de **calories** brûlées lors de l'exercice en fonction du poids de l'utilisateur saisi. Si aucun poids n'est saisi, les calories sont basées sur un utilisateur de 68 kg (150 lb)..



Affiche une estimation de la **distance** parcourue lors de l'exercice. Elle peut être affichée selon le système impérial (en milles) ou selon le système métrique (en kilomètres). Par défaut, les mesures sont affichées dans le système impérial. Consultez les fonctions de configuration de l'utilisateur pour savoir comment passer du système impérial au système métrique. ***Remarque :*** *Sur le vélo elliptique, 400 tours équivaut à environ 1,6 km (un mile); donc, si vous pédalez à 50 tr/min, vous parcourrez environ 1,6 km (1 mile) en 8 minutes.*



La **vitesse** est affichée en tours par minute (tr/min).



Affiche votre **fréquence cardiaque** en battement par minute (bpm). ***Remarque :*** *Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.*



Affiche le **niveau de résistance** (entre et 20), sachant que 1 est le niveau le plus facile et 20 le plus difficile.



Lorsqu'allumée, cette icône indique que le mode **M.O.M.** (décrit à la rubrique "Touches du clavier") est activé.

PROGRAMMES OCTANE FITNESS

Le modèle Q35x **comporte 8 programmes intégrés pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices :**

Programmes classiques :	Manuel—Aléatoire—Intervalle personnalisé—Débutant
Programmes d'objectifs :	Objectifs distance—Objectif calories
Programmes Cross-Circuit :	Durée CC—CC Libre

Les programmes commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice intense. Durant l'échauffement, la résistance est augmentée à chaque minute. À la fin de la période d'échauffement, vous aurez atteint le niveau de résistance sélectionné. Vous pouvez changer le niveau à tout moment pendant l'échauffement.

Choisissez le programme qui correspond le mieux à vos besoins en matière d'entraînement pour une journée en particulier. Vous décidez de l'intensité de votre entraînement en réglant le niveau de résistance et l'objectif (comme la durée, la distance ou les calories). Programmez vous-même votre séance d'exercices!

Comment fonctionne la résistance de la charge (Level)?

Niveau nominal Sauf indication contraire, vous sélectionnez un niveau de résistance pour votre séance d'entraînement, et l'augmenter ou le diminuer à l'aide des touches (▲) ou (▼) de Niveau sur le clavier.

Program Level (Niveau de programme) Les programmes Random (Aléatoire) et Goal programs (programmes d'objectif) permettent à l'utilisateur de sélectionner un niveau global de résistance pour l'intégralité du programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. L'écart entre les niveaux de résistance pendant ces entraînements est de +/- 4 du niveau de programme saisi (c.-à-d. pour un programme de niveau 5, le niveau de résistance minimum correspond au niveau 1, et le niveau de résistance maximum correspond au niveau 9. Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché. Vous pouvez modifier le Niveau à tout moment.

Que sont les programmes CROSS CiRCUIT?

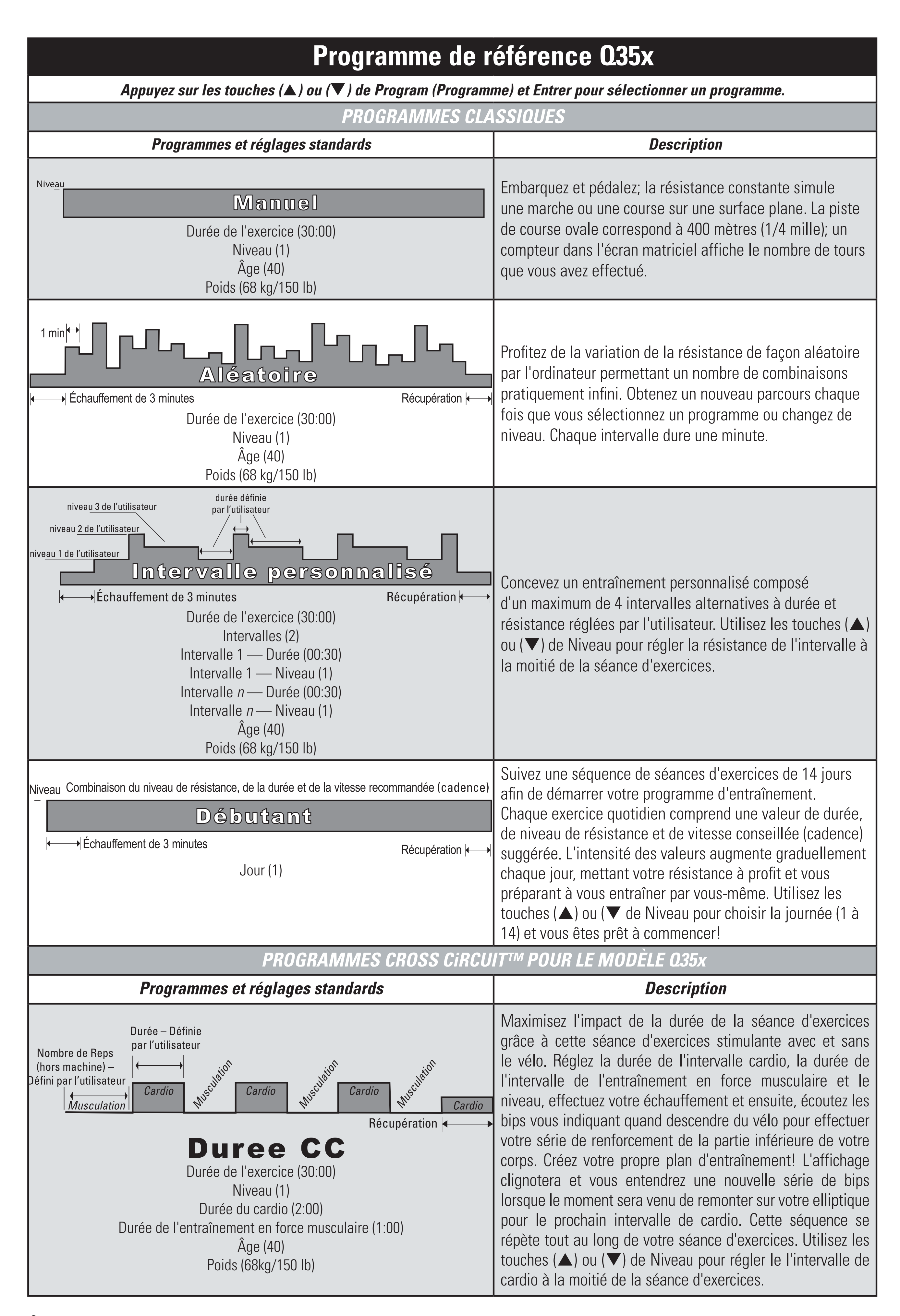
CROSS CiRCUIT est une toute nouvelle façon de vous entraîner avec votre vélo elliptique Octane. Ces programmes du modèle allient les intervalles de cardio sur un vélo elliptique à des séries d'exercice de force et de musculation sans le vélo à l'aide d'équipement simple comme des mini-haltères, d'un ballon d'exercice ou les plateformes CROSS CiRCUIT pour les pieds et les Powerbands en option.

Utilisez le tableau de référence rapide à la page suivante pour vous aider à sélectionner et à régler votre programme.

Kit CROSS CiRCUIT+ en option

Améliorez votre expérience d'entraînement avec le kit CROSS CiRCUIT+ d'Octane Fitness. Le kit comprend des plateformes stationnaires pour les pieds qui se fixent sur le cadre du vélo et trois Powerbands supplémentaires pour vous aider à effectuer les exercices CROSS CiRCUIT.

Pour plus de renseignements ou pour acheter le kit CROSS CiRCUIT+, veuillez communiquer avec votre revendeur Octane Fitness.



Programme de référence Q35x

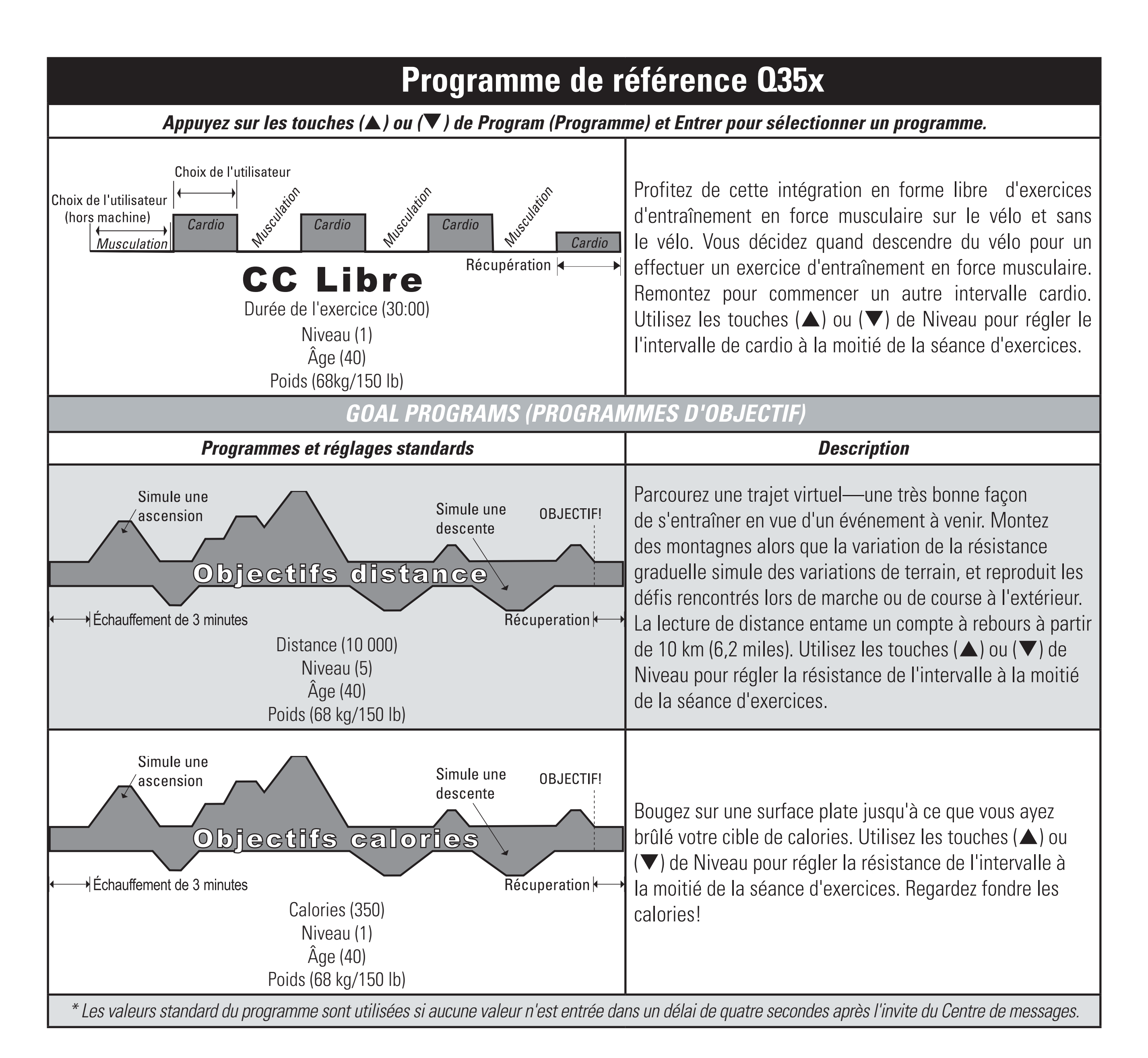
Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Program (Programme) et Entrer pour sélectionner un programme.

PROGRAMMES CLASSIQUES

Programmes et réglages standards	***Description***
Niveau **Manuel** Durée de l'exercice (30:00) Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Embarquez et pédalez; la résistance constante simule une marche ou une course sur une surface plane. La piste de course ovale correspond à 400 mètres (1/4 mille); un compteur dans l'écran matriciel affiche le nombre de tours que vous avez effectué.
1 min **Aléatoire** Échauffement de 3 minutes — Récupération Durée de l'exercice (30:00) Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Profitez de la variation de la résistance de façon aléatoire par l'ordinateur permettant un nombre de combinaisons pratiquement infini. Obtenez un nouveau parcours chaque fois que vous sélectionnez un programme ou changez de niveau. Chaque intervalle dure une minute.
niveau 3 de l'utilisateur niveau 2 de l'utilisateur niveau 1 de l'utilisateur durée définie par l'utilisateur **Intervalle personnalisé** Échauffement de 3 minutes — Récupération Durée de l'exercice (30:00) Intervalles (2) Intervalle 1 — Durée (00:30) Intervalle 1 — Niveau (1) Intervalle *n* — Durée (00:30) Intervalle *n* — Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Concevez un entraînement personnalisé composé d'un maximum de 4 intervalles alternatives à durée et résistance réglées par l'utilisateur. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.
Niveau — Combinaison du niveau de résistance, de la durée et de la vitesse recommandée (cadence) **Débutant** Échauffement de 3 minutes — Récupération Jour (1)	Suivez une séquence de séances d'exercices de 14 jours afin de démarrer votre programme d'entraînement. Chaque exercice quotidien comprend une valeur de durée, de niveau de résistance et de vitesse conseillée (cadence) suggérée. L'intensité des valeurs augmente graduellement chaque jour, mettant votre résistance à profit et vous préparant à vous entraîner par vous-même. Utilisez les touches (▲) ou (▼ de Niveau pour choisir la journée (1 à 14) et vous êtes prêt à commencer!

PROGRAMMES CROSS CiRCUIT™ POUR LE MODÈLE Q35x

Programmes et réglages standards	***Description***
Nombre de Reps (hors machine) – Défini par l'utilisateur Durée – Définie par l'utilisateur Musculation — Cardio — Musculation — Cardio — Musculation — Cardio — Musculation — Cardio Récupération **Duree CC** Durée de l'exercice (30:00) Niveau (1) Durée du cardio (2:00) Durée de l'entraînement en force musculaire (1:00) Âge (40) Poids (68kg/150 lb)	Maximisez l'impact de la durée de la séance d'exercices grâce à cette séance d'exercices stimulante avec et sans le vélo. Réglez la durée de l'intervalle cardio, la durée de l'intervalle de l'entraînement en force musculaire et le niveau, effectuez votre échauffement et ensuite, écoutez les bips vous indiquant quand descendre du vélo pour effectuer votre série de renforcement de la partie inférieure de votre corps. Créez votre propre plan d'entraînement! L'affichage clignotera et vous entendrez une nouvelle série de bips lorsque le moment sera venu de remonter sur votre elliptique pour le prochain intervalle de cardio. Cette séquence se répète tout au long de votre séance d'exercices. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.



Programme de référence Q35x

Appuyez sur les touches (▲) ou (▼) de Program (Programme) et Entrer pour sélectionner un programme.

Durée de l'exercice (30:00)
Niveau (1)
Âge (40)
Poids (68kg/150 lb)

Profitez de cette intégration en forme libre d'exercices d'entraînement en force musculaire sur le vélo et sans le vélo. Vous décidez quand descendre du vélo pour un effectuer un exercice d'entraînement en force musculaire. Remontez pour commencer un autre intervalle cardio. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler le l'intervalle de cardio à la moitié de la séance d'exercices.

GOAL PROGRAMS (PROGRAMMES D'OBJECTIF)

Programmes et réglages standards	***Description***
Simule une ascension · Simule une descente · OBJECTIF! · **Objectifs distance** · Échauffement de 3 minutes · Récuperation Distance (10 000) Niveau (5) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Parcourez une trajet virtuel—une très bonne façon de s'entraîner en vue d'un événement à venir. Montez des montagnes alors que la variation de la résistance graduelle simule des variations de terrain, et reproduit les défis rencontrés lors de marche ou de course à l'extérieur. La lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 10 km (6,2 miles). Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices.
Simule une ascension · Simule une descente · OBJECTIF! · **Objectifs calories** · Échauffement de 3 minutes · Récuperation Calories (350) Niveau (1) Âge (40) Poids (68 kg/150 lb)	Bougez sur une surface plate jusqu'à ce que vous ayez brûlé votre cible de calories. Utilisez les touches (▲) ou (▼) de Niveau pour régler la résistance de l'intervalle à la moitié de la séance d'exercices. Regardez fondre les calories!

** Les valeurs standard du programme sont utilisées si aucune valeur n'est entrée dans un délai de quatre secondes après l'invite du Centre de messages.*

RÉGLAGE DU MODÈLE Q35x –PLAGE DES VALEURS

Réglage	*Valeurs standard**	*Valeur minimale*	*Valeur maximale*
Le temps	30:00	1:00	99:00
Level (Niveau)	1	1	20
Age (Âge)	40	15	99
Weight (Poids)	68 kg (150 lb)	32 kg (70 lb)	181 kg (300 lb)
Intervalles	2	1	4
Durée d'intervalle (x)	00:30	00:15	99:00
Niveau d'intervalle (x)	1	1	20
Objectif de calories	350	150	1000
Objectif de distance	1000 (6,2 miles)	1000 (0,62 mile)	21 000 (13,1 miles)
Cardio	2:00	0:30	10:00
Force	1:00	0:30	10:00

PROFITEZ DE VOTRE VÉLO ELLIPTIQUE OCTANE FITNESS

Notre équipe du service à la clientèle est disponible pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir au sujet de votre vélo elliptique d'Octane Fitness. Veuillez nous rejoindre pour un clavardage en direct sur www.octanefitness.com, ou composez le 1-888-OCTANE4 ou 763-757-2662, poste 1.

Join the OCTANE FITNESS Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE[md]

Octane Fitness
É.-U. et Canada, Amérique latine, Asie et Pacifique
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Téléphone : 1 888 OCTANE4 (É.-U. et Canada)
763 757-2662 (Amérique latine, Asie et Pacifique)
Téléc. : 763.323.2064

Octane Fitness International
Europe, Moyen-Orient, Afrique
Rivium Weestlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Pays-Bas
Téléphone : +31 10 2662412
Téléc. : +31 10 2662444

107965-003 RÉV A FR-C (107965-001 RÉV A)